

這想都不用想 (Only Natural)

作者：坦尼沙羅尊者

2020年5月16日

譯者：一意孤行

2026年2月10日

「苦」的一個主要原因是心與自己對話的方式。然而，解決的方法並不是說那我們就不說話好了。你必須理解當心與自己對話的過程中，發生了什麼事。是誰在說話？這些話從何而來？最終會導向何方？當你理解了這個，才能採取相應的行動。

修練的第一部分是學習如何以新的方式與自己對話。

當佛陀談到「導向思維」(尋)和「評估」(伺)是「正定」的「禪支」之一時，如果你不熟悉他所說的內容，聽起來好像你要做一些從未做過的事情。但「尋和伺」其實就是「自我對話」的另一種說法。所以現在，當你冥想時，你要和自己談論呼吸這件事情，你要告訴自己如何讓心和呼吸呆在一起，而且「想要」和呼吸待在一起——這是一個新的話題，一種新的對話方式。

所以，跟自己(在心裡邊)說一說呼吸。現在的呼吸感覺如何？現在是吸氣嗎？現在是呼氣嗎？感覺怎樣？有一種呼吸的方式感覺非常、非常地好、非常地滿足，這是可能做到的。試著留意身體哪些部位對呼吸的感覺特別敏感。當呼吸順暢時，這些部位會感到格外的舒暢。所以，要注意它們。它們是你的呼吸晴雨表。

至於此刻腦海中浮現的其他對話，請將它們視為「非我」。你知道，你有這個選擇的。當心裡有聲音湧現時，沒必要說「這就是我啊，這就是我的想法啊，因為它出現在我的腦海裡嘛」。誰知道它從哪裡來的？即使它確實來自於你的舊習慣，你也不必非得被舊習慣所定義。你可以說：「我現在不想把它們和我自己等同起來。」你是在試圖從內心的聲音中抽離出來，並釐清它們。

以呼吸為焦點，能讓你跳出對話的漩渦，從側面去審視它們。這就像走進電影院。如果你隻坐著往前直盯著螢幕，你很容易被電影吸引進去。那不過是光影在反光銀幕上的舞動，但你卻能從中看出形形色色的人物和場景

，並被捲入劇情之中。你會笑，也會哭，就是因為這些光影耍的把戲。但如果你坐在劇場的側翼，橫向望過去，你會看到人們坐在椅子上，一束光從他們頭頂掠過，不停地閃著。他們又哭又笑，而你卻能清楚地看到：「這只是一束光而已。」這就是你想要用來審視腦海中湧現的念頭和聲音的視角。它們都是「架構」起來的而已，你會開始明白，就像那束閃耀不停的光讓人又哭又笑一樣，有些「架構」添加了很多情感的果汁。憤怒，隨之而來。慾望，恐懼，貪婪，嫉妒，各種各樣的情緒。但如果你能把它僅僅看作是光影的把戲，你就會明白，“為什麼要被捲進去？”

被捲進去的部分原因在於，內在發生的事情不只一些對話。有些念頭會綁架你的呼吸，劫持身體內的呼吸能量，用各種不同的方式擠壓它，讓你覺得你必須按照它們的意思去辦。它們就像政客常說的：“你必須在兩個混蛋中選一個好的出來。”多年前，有一個很棒的反兩黨制廣告，他們到處採訪孩子們：“你長大後想做什麼？”一個孩子回答說：“我會投票給倆混蛋中的那個好蛋。”我的意思是，沒有人會刻意地這樣思考，但這往往是我們情緒呈現給我們的——要么你屈服於情緒並付諸行動，然後你會背負惡業；要么你與之對抗並將其壓抑，但它最終會變成癌症。這就是它們給我們的選擇。所以，你必須質疑這些選項。

一定有其他的辦法。這就是為什麼有意識地控制呼吸的能量是如此重要的原因之一，因為你一直都放任情緒玩弄你的呼吸，劫持你的呼吸，誰知道這是從哪年哪月開始的。呼吸成了它們擠壓你神經的工具。所以現在，你要奪回呼吸，去反向擴張。學會用一種讓你覺得有空曠感方式去呼吸。學會如何快速達到那個效果。

在日常生活中，當你忙於瑣事而忘記呼吸時，一個很好的冥想練習是停下來。告訴自己：「我要停下手中的活。我要集中注意力呼吸五分鐘，我很想讓自己平靜下來。」這樣，你就能很快找到身體中那些個點，那些你最敏感的点。當你做到在那個時候當場就平靜下來時，你就擁有了應對情緒的工具，因為情緒來得非常快。誰知道經過猴年馬月，多少次的轉生，我們早已養成了立刻舉槍投降的老習慣，直到「想都不用想」的程度。

英文裡有句俗語叫「嗯，這「想都不用想」(Well, it's only natural.這很自然)」。這其實就是「嗯，事情就該這麼辦」的藉口。但換個角度想，「這很自然」可能意味著事情就這樣的，哪裡有比自然更喜歡的事情？「痛苦也是自然的。但我們來到這世上的目的是為了要超越自然。我們想要比自然更好的東西。所以，當你覺得某件事「很自然」時，與其說是藉口，不如說是一種「貶低」(put-down)。當有人說了惱人的話或做了令人惱火的事時，自然的做法就是生氣。但難道你不能讓自己的心做得比自然更好嗎？

這就是我們來到此間的意義：我們要追求某些超越自然的事。因此，佛陀將我們日常生活中許多習以為常的心境視為「染污」。他不是說你因為那樣想了就是個壞人，他只是說你的心值得擁有更好的心境。你的心應該要更加明亮。當你沉溺於這些事物時，你的心便變得昏暗。你有更高的潛能。這就是他想表達的。

他把「染污」比喻成遮蔽太陽的烏雲——很多人對此大肆渲染，說你的心是天生就是純淨的。阿姜摩訶布瓦對此有很好的回答：「如果心天生就是純淨的，怎麼會有什麼東西能污染它呢？如果有什麼東西能污染它，那就算你讓它回到純淨，它也有可能再次被污染。」「明亮」不是「純淨」。它只是心的認知能力，清晰地認知自身，覺察周圍的一切，好像入定了的狀態，由此把事情看得更加清楚。但如果你隨著你的慾望和「染污」去，想都不想，那你就遮蔽了心的自我認知和理解能力。

讓心能後退一步並非天然之道。讓它把自己看作是「隔開的」，把各種聲音看作是「隔開的」：這不是人人天生就會的，它是一種技巧。我第一次參訪阿姜放時，有一天我問他關於生理需求的問題。我說：「您怎麼能過獨身生活的呢？身體是有需求的。」他回答說：「身體有什麼需求。讓身體去死，它都心滿意足。需求在於我們。我們才是讓身體起床、活動、做這做那的人。「所以，無論出現什麼問題，你都不能把事情怪到身體上。問題出在「心」這一邊，因為心一直以來都只是順其自然，而它本來可以做得更好。

這就是我們頂禮佛陀的原因，因為他發現了超越自然之外的東西。這才是「尊貴探索」的全部。所謂自然，就是隨波逐流，在會老、會病、會死的事物中尋找快樂，試圖用那一點點的滴水之歡來解決痛苦的問題。但那樣隨之而來的是更多的痛苦。

「輪迴」是自然的。回來轉生，又再受苦：這是自然的。佛陀尋求的是超越自然的更高境界，而他找到了。因此，他所教導的道路需要我們克服許多根深蒂固的夙習。記住，「染污」就是那些。就是“習慣”。它們是我們過去的行為方式。憤怒就是一種舊習。它不一定就是你。你不必說「我很生氣」。你只需要知道有憤怒的存在。過去，憤怒或許曾經奏效，讓你得償所願，所以你才一直留著它。它就像一隻喜歡齙牙咧嘴的小狗——它並不友善，也不是你最喜歡的狗，但它以前對你有用，所以你把它當作自己的一部分家當留了下來。但這隻狗常常會反咬你一口。你必須明白，處理困境有比憤怒更好的方法。這只鉤你得想法兒從狗群裡趕出去。所以記住，你還有其他的選擇。

當頭腦告訴你「要嘛選X，要嘛選Y」時，佛陀會說：「不，一定還有其他選擇。」你要做的就是在你自己這裡尋找這些選擇。他教你新的思考方式、新的自我對話方式、新的呼吸方式、新的心理圖象——所有不同形式的架構：

身、語、意。他建議我們如何以全新的方式去做這些事，這種方式會形成一條道路，不是回到「老、病、死」的道路，而是通往「不死」的道路。所以，請記住，這個選項也是真實的。

當你發現自己被某種糟糕的情緒所控制，它告訴你只能選擇X或和，或者有時它會說“只能是我，我，我，我，我”，你必須告訴自己：“不，還有其它選項。還有更好的東西。”

這就是我們聆聽佛陀教誨的原因：因為它們拓展了我們的想像。我們對痛苦上癮。正如佛陀所說，當我們受苦時，那是「五取蘊」在作祟。而我們又是如何認定自己的呢？我們把自己認同於「五取蘊」。我們把自己認同於痛苦。但其實還有另一個選擇。我們的問題在於，我們把自己認同於痛苦，而無法想像其他的可能性。佛陀正允許我們去想像其他的事物。

和大多數成癮症一樣，問題很大程度上在於失去了想像。我們有我們的自我對話方式，這些對話方式讓我們錯失良機——『這想都不用想』就是其中之一。所以，要學會讓它帶著新的含義說出來，讓它不再成為結束內心對話的藉口，而是說：“好吧，一定有更好的選擇，比‘這想都不用想’更好的東西。”

要以能立志修行找到它為樂。這正是「傳統」或「聖者傳承」的精髓所在——要以那些我們通常不會覺得是樂趣的事物為樂：從慾望和憤怒中抽離，從失望中抽離，從心喜歡沉溺於覺得自己受了虐待、被迫害或遭到不公平對待的感受中抽離。學會從這些慣性中回撤，並對自己說：「一定有更好的東西，我真的會喜歡找到那個更好的東西。我要逆流而上。我要享受掌握那些能讓我擺脫漩渦的技術的過程。「如果你學會這樣與自己對話，你就正確地運用了「導向思維」(尋)和「評估」(伺)。即使它還沒把你帶到進入「禪那」的程度，但它將是「正精進」和「正志」的一部分。而這些也是修行道路上的要素。